



ここにもあるんじゃ！
減塩食品



まだ若いから減塩なんて
気にしてられない！
そんな風に思っていないですか？

- 血圧は歳を取ってから、急に上がるものではありません。
- 若いときから、**食塩摂取量**を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。
- 脳梗塞や心筋梗塞、腎不全の原因にもなる**高血圧**を予防する買い物のコツ、教えちゃいます！

クイズ①

		(100gあたり)
熱	量	156kcal
たんぱく質		2.5g
脂	質	0.3g
炭水化物		37.1g
食塩相当量		0g

ここにはどんな言葉が
書いてあるでしょう。

- ①栄養成分表示
- ②食品成分表示
- ③栄養機能表示

広島県では**2人に1人以上**
減塩食品を購入したことがあるんです

あなたも健康づくりのために
減塩食品, 選んでみませんか？

さらに栄養成分表示を
活用できる動画→



2023.3月 広島中央地域保健対策協議会
(事務局:西部東保健所 保健課 健康増進係)



大崎上島町食育推進キャラクター

答えは内側に

加工食品の包装には『栄養成分表示』があります

クイズ①の答え

栄養成分表示とは

- 一見してわからない、その食品に含まれる **熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量** の5項目を記載しています。

クイズ②

この文章の①②に当てはまるのはどちらでしょう。
答えは右ページの一番下に。

- 上の5項目は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に深く関わる栄養成分のため、加工食品の容器包装には、原則として表示されています。その中でも、①(食塩相当量・たんぱく質)を減らすことが高血圧の予防には、重要です。
- 広島県民の食塩摂取量は、1日あたり②(9.7g, 10.5g)です。
(令和元年国民健康・栄養調査)
- 広島県では、日本型の食事の特徴を保ちつつ実現可能な量として1日当たり**8g未満**を目標にしています。

要注意

栄養成分表示を見て
食塩の量を意識して食品を選ぼう



竹原市食育推進キャラクター

栄養成分表示を見るとききの注意点を一緒に確認してみましょう。

2つのチャーハン、同じ量食べるならどちらが食塩摂取量は少ない???

A.冷凍チャーハン



栄養成分表示 (一袋300gあたり)	
熱量	567kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	21.3g
炭水化物	75.9g
食塩相当量	4.0g

B.弁当コーナーのチャーハン



栄養成分表示 (1包装(250g)あたり)	
熱量	612kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	22.5g
炭水化物	87.9g
食塩相当量	3.6g

Bと同じ250gあたりに直してみると

$$4.0g \times \frac{250}{300} = 3.3g$$

食塩相当量

こちらは1包装が250gだから

3.6g

栄養成分表示だけ見るとBのチャーハンの方が食塩摂取量は少なそうですが、同じ量に換算すると、Aのチャーハンの方が食塩摂取量が少ない!

栄養成分表示を見るときは数字だけではなく、どれだけの量を食べるかによって、食塩相当量が変わります。食塩摂取の目標量を越えないよう注意して栄養成分表示を見てみましょう。



東広島市食育推進キャラクター